

石村 郁夫（いしむら いくお：応用心理学部臨床心理学科）

主な担当授業：心理学基礎実験、ポジティブ心理学

専門：ポジティブ心理学、健康心理学

第9話 人が幸せになるのを応援していく学問を極めたい

●ポジティブ心理学ってな～に!?

あなたはどんな時に幸せを感じますか？どんな時に楽しさを感じますか？これらの問いに答えるのがわたしの専門分野であるポジティブ心理学です。

ポジティブ心理学では、悩みを抱える前に、人の長所や強みなどの良いところを探して、積極的にそれらを伸ばそうとします。例えば、エジソンはクラスメイトとトラブルを起こし、小学校の入学初日に学校に通うことが許されませんでした。しかし、エジソンの母親はエジソンの良いところを伸ばそうとして、エジソンが好きな実験が自由にできるように地下室に実験室を作ってあげました。エジソンが抱えている問題に焦点を当てるのではなく、どのようにしたら「人が生き生きするのか」「人が幸せになるのか」を考えて、それらを応援していくのがまさにポジティブ心理学です。

●「フロー体験」ってな～に!?

楽しさや幸せを理解するためのもう一つのキーワードとして、わたしが研究に取り組んで来たのはフロー体験です。あまり聞き馴染みがないかもしれませんが、実は、皆さんが日常的に体験しているものです。例えば、何かに集中している時、好きな活動をしている時、友達とおしゃべりをしている時など、目の前のことに夢中になってあっという間に時間が過ぎ去ってしまうことはありませんか!?まるで「流れに乗っている」かのような体験であることからフローと名付けられました。実は、人が最も幸せを感じる瞬間はこのフロー状態にいる時だったのです！

●どのようにしたらフロー状態に入れるの!?

では、このフロー体験はどのようにしたら得られるものなのでしょう!?その答えとしては、①本当にしたいことを見つけること、②どんなビジョンを描けるのかしっかりと目標を立てること、③うまく時間を調節することなどでした（2010年日本心理学会優秀論文賞）。わたしの研究では、日常的にフロー体験が生じる活動の一つ以上取り組んでさえすれば、悩みや不安を抱える心配がなくなることがわかりました。これらの研究を発展させ、いずれ悩んでいる方に应用することがわたしの夢です。

第10話 思いやりにはころを元気にさせる効果があります

●気の利いた言葉には必ず思いやりがあります

Kis-My-Ft2の藤ヶ谷太輔さんや TOKIO の松岡昌宏さんをご存知でしょうか？この両者に共通するのは何気ないところで女性がどういう言葉を欲しているかを瞬時に判断し、相手に応じた気の利いた言葉を掛けています。これは、カウンセリングでも同じです。カウンセリングをしていると、その人にとってどのような言葉が嬉しくて、どのような言葉を欲しているかを瞬時に判断し、相手に合った言葉かけが自然にできるようになります。わたしはこの思いやりについて研究しています。

●思いやりとは誰かの最大の味方になることです

その中でも、わたしは「他者に対する思いやり」ではなく、「自分に対する思いやり」（英語で言うと、セルフ・コンパッションと言います）に注目しています（2014年11月末に、金剛出版から『セルフ・コンパッション—あるがままの自分を受け入れる』という訳本を出版しました）。自分に対する思いやりと聞くと、「思いやりって他者に向けられるものじゃないの!?自分に対する思いやり？え？」という風に、ピンと来ない方もいらっしゃると思います。例えば、昨年、大ヒットした『アナと雪の女王』では、「ありの～ままの～すがた見せるの～」と世界中の人々に共感を巻き起こしました。この映画の中で自分に対する思いやりがわかりやすく歌われています。「もうこれでいいの♪自分のことを好きになって♪これでいいの♪自分を信じて♪」とエルサは自分に対して思いやりを向けると、一気に閉ざされた凍った気持ちが溶け出していくのです。自分がどんな辛い状況にしようと、どんな人間であろうと、どんなことをしようと、自分の最大の理解者になってあげることが自分に対する思いやりなのです。

●自分に思いやりを向けるとどんな良いことが起こりますか？

わたしが行った研究では、自分に対して思いやりを向けると、誰にも打ち明けられずにくよくよ悩むのではなく、うつうつとした気分も改善されることがわかりました。同時に、ありのままの自分で生きられるようになり、本当に自分が何を望んでいるのかがわかり、前向きに生きられることがわかりました（2012年日本ヒューマン・ケア心理学会優秀発表賞）。これらの研究を発展させ、いずれ悩んでいる方に应用することがわたしの夢です。